

**HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) PADA  
REMAJA DI PANTI ASUHAN**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I  
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

**Oleh :**

**ULFAH NUHA RISTHATHI**

**F.100150052**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
(*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh:

**ULFAH NUHA RISTHATHI**

**F100150052**

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



**Wisnu Sri Hertinjung., S.Psi., M.Si., Psikolog**

**877/ 0611047601**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
(*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN**

**OLEH:**

**ULFAH NUHA RISTHATHI**

**F100150052**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji**

**Fakultas Psikologi**

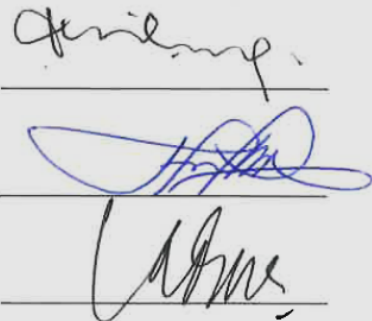
**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Pada tanggal 28 Mei 2019**

**dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Dewan Penguji :**

1. Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Si, Psikolog  
( Ketua Dewan Penguji )
2. Drs. Soleh Amini, M.Si, Psikolog  
( Anggota I Dewan Penguji )
3. Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si. Psikolog  
( Anggota II Dewan Penguji )





**Dekan,**

**Susanto Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog**

**NHK.838/0624067301**

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 22 Mei 2019

Penulis



**ULFAH NUHA RISTHATHI**

**F100150052**

## **HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dimana pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala likert. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 150 orang yang terdiri dari 73 remaja perempuan dan 77 remaja laki-laki yang tinggal di 7 panti asuhan yang berbeda, sampel ini ditentukan dengan teknik cluster random sampling dari total 22 panti asuhan Muhammadiyah dan 'Aisyiyah di Karesidenan Surakarta. Skala yang digunakan adalah skala kesejahteraan psikologis dan skala optimisme yang telah melalui validitas isi dengan penilaian ahli. Teknik analisis data menggunakan product moment melalui SPSS 16.0 dengan hasil hipotesis  $R = 0,559$  dan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, dimana optimisme yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hasil kategorisasi menunjukkan tingkat optimisme masuk pada kategori tinggi dan tingkat kesejahteraan psikologis masuk pada kategori tinggi. Melalui perhitungan determinasi  $R^2$ , dapat diketahui optimisme memberikan pengaruh sebesar 31,3% terhadap kesejahteraan psikologis. Hal tersebut menunjukkan masih terdapat 68,7% faktor – faktor yang lain yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis diluar optimisme.

**Kata kunci:** kesejahteraan psikologis, optimisme, remaja di panti asuhan

### **Abstract**

This study aims to determine the relationship between optimism and psychological well-being in adolescents in orphanages. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between optimism and psychological well-being in adolescents in orphanages. The subjects in this study were 150 people consisting of 73 female adolescents and 77 adolescent boys living in 7 different orphanages, this sample was determined by cluster random sampling technique from a total of 22 Muhammadiyah and 'Aisyiyah orphanages in the Surakarta Residency. The data collection method uses a quantitative model with a Likert scale. The scale used is the scale of psychological well-being and the scale of optimism that has gone through content validity with expert judgment. The data analysis technique uses a product moment through SPSS 16.0 with the results of the hypothesis  $R = 0.559$  and the significance value  $p = 0,000$  ( $p < 0.01$ ) which means there is a significant positive relationship between optimism and

psychological well-being in adolescents in the orphanage. The results of this study are in accordance with the proposed hypothesis, where high optimism can improve psychological well-being. The results of categorization show that the level of optimism is in the high category and the level of psychological well-being is in the high category. Through the calculation of R square determination, optimism can influence 31.3% of psychological well-being. This shows there are still 68.7% of other factors related to psychological well-being beyond optimism

**Keywords:** psychological well-being, optimism

## **1. PENDAHULUAN**

Seorang anak merupakan aset untuk meneruskan cita – cita perjuangan bangsa. Mereka harus dibina dan dikembangkan seoptimal mungkin agar memperoleh semua kesejahteraannya. Keluarga sangat memiliki peran penting dalam mendampingi peran mental anak (Dewi & Henu, 2015).

Ada beberapa anak yang kurang beruntung sehingga menjalani hidupnya sebatang kara. Panti Asuhan merupakan salah satu tempat pilihan individu dengan latar belakang yang sama. Menurut Marwati, Prihartanti dan Hertinjung (2015) penghuni panti asuhan adalah anak-anak yang memiliki permasalahan dalam keluarga, seperti tidak mengenal orang tua sejak lahir ataupun berasal dari keluarga yang kurang mampu. Menurut Anwar (2015) pertikaian, bencana alam, perceraian, faktor ekonomi dan berbagai faktor lainnya juga menyebabkan mereka harus menjalani kehidupan di panti asuhan. Panti asuhan merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah masa depan anak–anak yang terlantar, tidak mampu dan berasal dari keluarga bermasalah.

Kehidupan panti asuhan tersebut membuat mereka pesimis akan masa depan, sehingga timbul perasaan tidak memiliki kemampuan dan keterampilan yang menyebabkan *unhappiness* pada remaja panti asuhan. Keluarga merupakan tempat pertama anak untuk membentuk kemampuan dan mendapatkan sebuah pengalaman. Hal tersebut merupakan salah satu kebutuhan psikologis yang mempengaruhi perilaku individu di kehidupan sehari – hari.

Anwar (2015) mengatakan mereka yang sejak kecil dirawat oleh pengasuh di panti asuhan merasa tidak memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang kuat sehingga mereka akan menarik diri dari orang lain. Pengasuhan masal tersebut

membuat mereka kurang mendapatkan kasih sayang sepenuhnya, sehingga kurang adanya kesempatan mendapatkan model untuk mengidentifikasi pemahaman terhadap dirinya sendiri.

Hartini (2016) dalam penelitiannya pada anak Panti Asuhan Putra Immanuel Surabaya, mereka cenderung kesulitan dalam hal penyesuaian sosial. Salah satu hal yang harus dipenuhi agar bisa menyesuaikan diri yaitu dengan kebutuhan psikologis. Anak panti asuhan memiliki masalah psikologis dengan karakter kepribadian pasif, cemas, menarik diri, penuh ketakutan, inferior, apatis dan mudah putus asa.

Studi lain yang dilakukan di Cina yaitu membandingkan kesejahteraan psikologis antara anak yatim dan non-anak yatim dan hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak yatim memiliki harga diri yang lebih rendah, kualitas hidup yang lebih rendah dan lebih tertekan daripada non-anak yatim (dalam Hailegiorgis, dkk, 2018).

Penghuni panti asuhan tidak hanya anak-anak, melainkan juga remaja. Menurut Santrock (2012) usia remaja adalah 10-22 tahun. Vinayak dan Judge (2018) mengatakan bahwa masa remaja adalah masa kekacauan dan masa yang menjadi fokus tentang keadaan fisik dan kesejahteraan psikologisnya. Kondisi remaja yang sedang mengalami banyak tekanan tersebut akan lebih berat dirasakan oleh remaja yang tidak memiliki kedua orang tua atau yatim piatu. Mereka tidak memiliki model, sumber kasih sayang dan perlindungan yang harusnya diterima untuk menghadapi tekanan di masa tersebut yaitu dari keluarga (Dewi & Henu, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aesijah, Prihartanti, dan Pratisti (2016) pada remaja panti asuhan yatim piatu Daarul Hadlonah Kendal menunjukkan bahwa secara emosional, penghuni panti termasuk dalam kondisi kurang sejahtera. Beberapa emosi negatif seperti sedih 100% dirasakan oleh remaja panti asuhan, marah 57,89%, jengkel 84,21%, kurang percaya diri 21,05%, sulit belajar 5,26% dan hal lain sebesar 26,32%. Sedangkan emosi positif seperti senang 36,84%, menerima 10,53% dan harapan positif hanya sebesar 5,26%.

Jika kebutuhan psikologis remaja tidak terpenuhi, maka akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan remaja, salah satunya yaitu evaluasi atas pengalaman–pengalamannya yang disebut dengan kesejahteraan psikologis. Ali & Asrori (2012) juga mengatakan bahwa terpenuhinya kebutuhan psikologis tersebut akan membuat remaja memperoleh kepuasan hidup. Tidak hanya kepuasan hidup tetapi hal tersebut juga akan membentuk kesejahteraan dalam dirinya.

Ryff (1989) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kemampuan seseorang dalam berkomunikasi yang baik dengan orang, menerima diri apa adanya, beradaptasi dengan lingkungan, mengendalikan lingkungan sekitar, menentukan tujuan hidup, dan merealisasikan potensi yang dimilikinya dengan berkelanjutan. Aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) ada enam yaitu : penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Perez (2012) menyebutkan faktor dari kesejahteraan psikologis yaitu kognitif yang artinya individu yang memiliki penerimaan diri dan martabat, optimis, motivasi, sikap umum terhadap kehidupan dan tantangan sebagai variabel penting dalam pemahaman kesejahteraan psikologis. Scheier dan Carver (dalam Mishra, 2013) mengemukakan bahwa terdapat hubungan sebab akibat antara optimisme dengan kesehatan fisik atau kesejahteraan dikarenakan orang yang optimis memiliki strategi koping yang lebih efektif ketika menghadapi stres dibandingkan orang yang pesimis.

Penelitian Harpan (dalam Ilhamuddin, Muslihati & Handarini, 2017) mengenai pusat kendali, optimisme dan kesejahteraan psikologis remaja, yang berperan terhadap kesejahteraan psikologis yaitu pusat kendali dan optimisme. Peningkatan pusat kendali dan optimisme akan meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang.

Optimisme juga meningkatkan kesehatan psikologis yang diharapkan mempengaruhi perilaku individu ke arah yang positif. Individu yang optimis selalu menghadapi segala sesuatu dengan positif, sehingga hal tersebut akan membantunya untuk menghadapi tantangan hidup. Menurut Cousins, Tomlinso, Cohen, dan McMurtry (2016) emosi positif dari optimisme dapat meningkatkan

fleksibilitas kognitif, memperluas perhatian, meminimalkan emosi negatif, dan mempromosikan ketahanan dalam menanggapi kesulitan.

Shaheen, Andleeb, Ahmad dan Bano (2014) mengatakan bahwa individu dengan optimisme yang tinggi akan memiliki harapan positif terhadap setiap masalah, sehingga mereka cenderung tidak terkena gangguan mental dan fisik karena tidak terdapat ketegangan dan kecemasan. Seseorang yang memiliki optimisme rendah menurut Shaheen, Andleeb, Ahmad dan Bano (2014) kurang mampu dalam menghadapi kesulitan karena mereka tidak tertarik akan sebuah tantangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Schulz, Bookwala, Knapp, Scheier dan Williamson (dalam Kivimaki dkk. 2005) menyatakan bahwa seseorang yang pesimis cenderung memiliki kelangsungan hidup yang lebih tidak terarah daripada seseorang yang optimis. Remaja yang kurang optimis lebih mempengaruhi dalam hal negatif, depresi, putus asa, bahkan hingga keinginan bunuh diri, penyalahgunaan zat, kemarahan, dan memiliki kesehatan yang lebih buruk (Cousins, Cohen, dan Venable, 2014).

Remaja panti asuhan cenderung kurang memiliki optimisme dikarenakan mereka kurang memperoleh kasih sayang yang seharusnya berasal dari keluarganya. Mereka kurang mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan potensinya sehingga kebutuhan psikologisnya kurang terpenuhi. Dengan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis tersebut akan mempengaruhi kepuasan hidup mereka.

Kebutuhan psikologis remaja panti asuhan bisa terpenuhi dengan salah satu bekal yaitu optimisme. Bekal optimisme yang dimiliki remaja panti asuhan, akan membantu mereka memandang suatu masalah dari sisi positifnya serta akan memiliki kesejahteraan, kesehatan fisik maupun psikologis dan kebahagiaan. Optimisme yang dimiliki remaja panti asuhan bisa membantu mereka memperoleh prestasi yang baik untuk menghadapi stigma negatif masyarakat maupun permasalahan di kehidupannya.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan rumusan masalah “bagaimana

hubungan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada remaja di panti asuhan?”. Melihat dari rumusan masalah tersebut, peneliti ingin meneliti lebih lanjut dengan judul **“Hubungan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) pada Remaja di Panti Asuhan”**

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang terdiri dari 2 variabel, yaitu 1 variabel tergantung dan 1 variabel bebas. Kesejahteraan psikologis merupakan variabel tergantung, sedangkan optimisme merupakan variabel bebas. Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi di mana individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan dirinya dengan apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal. Optimisme adalah suatu keyakinan untuk berpikir positif sehingga segala sesuatu mampu teratasi dengan baik dan akan menjadi hal yang menyenangkan.

Penelitian ini menggunakan populasi Panti Asuhan Muhammadiyah dan ‘Aisyiyah yang ada di Karesidenan Surakarta dengan sampel yaitu 7 panti asuhan dari 22 Panti Asuhan Muhammadiyah dan ‘Aisyiyah di Karesidenan Surakarta yang terdiri dari 150 orang remaja yang tinggal di panti asuhan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *cluster random sampling*, yaitu pemilihan sampel dari kelompok-kelompok unit-unit yang kecil atau *cluster* (Nazir, 2014).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang diadopsi dari skala Ariyanti (2017) berdasarkan aspek dari Ryff tahun 1989 yang berjumlah 25 aitem setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Selain itu, juga menggunakan skala optimisme yang dimodifikasi dari skala Azmi (2016) yang disusun berdasarkan aspek dari Seligman (2006) yang berjumlah 21 aitem dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Koefisien validitas kesejahteraan psikologis dan optimisme lebih besar atau sama dari 0,6 ( $\geq 0,6$ ). Reliabilitas dengan *alpha* ( $\alpha$ ) skala kesejahteraan psikologis yaitu sebesar 0,744 dan untuk skala dukungan sosial sebesar 0,783.

Skala menggunakan model Likert dengan skor SS (skor 4), S (skor 3), TS (skor 2), STS (skor 1).

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan anantara variabel bebas dengan variabel tergantung. Pengujian hipotesis menggunakan teknik *Product Moment* dan diperoleh nilai koefisien ( $r$ ) sebesar 0,559,  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti semakin tinggi optimisme maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki, sebaliknya jika semakin rendah optimisme maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa hasil korelasi penelitian adalah  $R$  sebesar 0,559 dengan signifikan  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,01$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu adanya hubungan positif antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan diterima. Semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis dan begitu pula sebaliknya semakin rendah optimisme maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis. Dengan demikian hipotesis peneliti ajukan diterima.

Perez (2012) menyebutkan salah satu faktor dari kesejahteraan psikologis yaitu optimis yang merupakan variabel penting dalam pemahaman kesejahteraan psikologis. Artinya, kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh optimisme. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harpan (dalam Ilhamuddin, Muslihati & Handarini, 2017) mengenai pusat kendali, optimisme dan kesejahteraan psikologis remaja, yang berperan terhadap kesejahteraan psikologis yaitu pusat kendali dan optimisme. Peningkatan pusat kendali dan optimisme akan meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh

Ho-Cha (dalam Ilhamuddin, Muslihati & Handarini, 2017) menyatakan bahwa optimisme memiliki pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 1. Kategorisasi Subjek berdasarkan Kesejahteraan Psikologis

| Interval Skor     | Kategori      | Rerata Empirik (RE) | Rerata Hipotetik (RH) | Frekuensi ( $\Sigma N$ ) | Presentase (%) |
|-------------------|---------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|----------------|
| 25 $\leq X < 40$  | Sangat Rendah |                     |                       | 0                        | 0 %            |
| 40 $\leq X < 55$  | Agak Rendah   |                     |                       | 0                        | 0 %            |
| 55 $\leq X < 70$  | Sedang        |                     | 62,5                  | 42                       | 28 %           |
| 70 $\leq X < 85$  | Tinggi        | 73,62               |                       | 99                       | 66 %           |
| 85 $\leq X < 100$ | Sangat Tinggi |                     |                       | 9                        | 6 %            |
| Jumlah            |               |                     |                       | 150                      | 100%           |

Berdasarkan kategori skala kesejahteraan psikologis diketahui bahwa terdapat 0% atau tidak ada orang yang memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori sangat rendah, 0% atau tidak ada orang yang memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori agak rendah, 28% atau 42 orang memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang, 66% atau 99 orang memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori tinggi dan 6% atau 9 orang memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori sangat tinggi. Maka kesejahteraan psikologis termasuk dalam kategori tinggi, yang berarti bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Hal tersebut didukung hasil observasi saat penelitian bahwa remaja panti asuhan tidak hanya bersekolah di sekolah swasta tetapi ada juga yang bersekolah di sekolah negeri. Panti asuhan juga menyediakan fasilitas yang membantu anak asuh untuk mendukung kebutuhan pendidikannya, seperti aula untuk belajar bersama, masjid untuk beribadah bersama dan laboratorium komputer yang membantu anak asuh untuk mengerjakan tugas.

Pihak panti mewadahi remaja panti asuhan agar dapat berkembang menjadi lebih baik sehingga bisa menunjang kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan di Karesidenan

Surakarta memenuhi beberapa aspek yang kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yaitu penguasaan lingkungan, yang artinya individu memiliki kompetensi untuk mengatur lingkungan sekitarnya, mampu menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternalnya, dan menggunakan kesempatan yang ada di lingkungannya secara efektif. Selain itu juga aspek tujuan hidup, yang artinya mampu memaknai perjalanan hidupnya yang telah dijalani dan kehidupannya saat ini dan mampu mengontrol diri pribadi sehingga dapat menentukan tujuan atau arah hidupnya. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan Anwar (2015) yang mengatakan mereka yang sejak kecil dirawat oleh pengasuh di panti asuhan merasa tidak memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang kuat sehingga mereka akan menarik diri dari orang lain. Penelitian lain yang dilakukan Hartini (2016) dalam pada anak Panti Asuhan Putra Immanuel Surabaya, menyatakan bahwa mereka cenderung kesulitan dalam hal penyesuaian sosial. Kedua penelitian tersebut menyebutkan bahwa dengan tidak adanya kepercayaan diri dan kesulitan dalam penyesuaian diri menyebabkan kurangnya kesejahteraan psikologis anak yang tinggal di panti asuhan.

Tabel 2. Kategorisasi Subjek berdasarkan Optimisme

| Interval Skor        | Kategori      | Rerata Empirik (RE) | Rerata Hpotetik (RH) | Frekuensi ( $\Sigma N$ ) | Presentase (%) |
|----------------------|---------------|---------------------|----------------------|--------------------------|----------------|
| 21 $\leq X < 33,6$   | Sangat Rendah |                     |                      | 0                        | 0 %            |
| 33,6 $\leq X < 46,2$ | Agak Rendah   |                     |                      | 0                        | 0 %            |
| 46,2 $\leq X < 58,8$ | Sedang        |                     | 52,5                 | 6                        | 4 %            |
| 58,8 $\leq X < 71,4$ | Tinggi        | 69,88               |                      | 83                       | 53,33 %        |
| 71,4 $\leq X < 84$   | Sangat Tinggi |                     |                      | 61                       | 40,67 %        |
| Jumlah               |               |                     |                      | 150                      | 100%           |

Berdasarkan kategori skala optimisme diketahui bahwa terdapat 0% atau tidak ada orang yang memiliki optimisme dalam kategori sangat rendah, 0% atau tidak ada orang yang memiliki optimisme dalam kategori agak rendah, 4% atau 6

orang memiliki optimisme dalam kategori sedang, 53,33% atau 83 orang memiliki optimisme dalam kategori tinggi dan 40,67% atau 61 orang memiliki optimisme dalam kategori sangat tinggi. Maka optimisme termasuk dalam kategori tinggi, yang berarti bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki optimisme yang tinggi.

Hal tersebut didukung dengan hasil observasi yaitu kegiatan anak asuh saat di panti asuhan cukup banyak, tidak hanya yang berhubungan dengan pendidikan tetapi juga berhubungan dengan hobi mereka. Selain bersekolah, mereka juga mempunyai kegiatan ekstrakurikuler di panti asuhan seperti bermain bola, volly, latihan tapak suci, bakti sosial, memasak bersama, mengaji bersama, belajar bersama dan pengajian di setiap minggunya. Kegiatan yang cukup banyak tersebut bisa menambah wawasan dan pengalaman remaja yang tinggal di panti asuhan, hal tersebut merupakan salah satu faktor optimisme menurut Seligman (2008) yaitu adanya pengalaman, semua pengalaman individu dalam kehidupannya, baik pengalaman baik maupun buruk akan menumbuhkan sikap optimis untuk menghadapi tantangan selanjutnya.

Sumbangan efektif optimisme dengan kesejahteraan psikologis dapat dilihat melalui *R Square* sebesar 0.313, sehingga diperoleh presentase 31.3%. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh optimisme dengan kesejahteraan psikologis sebesar 31.3% hal tersebut menunjukkan masih terdapat 68.7% pengaruh dari faktor – faktor yang lain. Seperti yang diungkapkan oleh Perez (2012) faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu faktor afektif yang terdiri dari frekuensi pengalaman positif atau perasaan individu, faktor sosial yang merupakan hubungan interpersonal individu dan faktor spiritual yaitu adanya hubungan dengan Sang Pencipta. Hal tersebut membuktikan bahwa memang masih ada faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan.

#### **4. PENUTUP**

Terdapat hubungan positif antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. Artinya, semakin tinggi optimisme yang dimiliki remaja, maka kesejahteraan psikologis juga semakin tinggi. Sebaliknya, jika optimisme

semakin rendah maka kesejahteraan psikologis juga semakin rendah. Tingkat variabel optimisme pada remaja di panti asuhan termasuk dalam kategori tinggi. Tingkat variabel kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan termasuk dalam kategori tinggi. Sumbangan efektif optimisme untuk kesejahteraan psikologis diperoleh presentase 31.3% hal tersebut menunjukkan masih terdapat 68.7% pengaruh dari faktor – faktor yang lain yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis diluar optimisme.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kesejahteraan psikologis dan optimisme masuk dalam kategori tinggi, sehingga peneliti menyarankan agar remaja yang tinggal di panti asuhan tetap mempertahankan atau meningkatkan keadaan yang sekarang. Diharapkan bagi pihak pengasuh menciptakan kenyamanan untuk meningkatkan optimisme, hal tersebut bisa dilakukan dengan memenuhi kebutuhan dan fasilitas yang dibutuhkan remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti kesejahteraan psikologis dengan menggunakan variabel lain, sehingga dapat diungkap kontribusi variabel diluar optimisme. Hal ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan baru mengenai kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, M. & Asrori, M. (2012). *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Anwar, Z. (2015). Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan happiness pada remaja panti asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol 3 No 1, 2 - 3.
- Ariyanti, S. L. (2017). Hubungan forgiveness dan kecerdasan emosi dengan psychological well-being pada mahasiswa. *Skripsi*, Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azmi, S. F. (2016). Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Yang Bekerja *Part Time*. *Skripsi*, Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

- Cousins, L.A., Tomlinson, R.M., Cohen, L.L., & McMurtry, C.M. (2016). The power of optimism: applying a positive psychology framework to pediatric pain. *Pediatric Pain Letter*, Vol 18 No 1, 1.
- Dewi, G.K., & Henu, B. (2015). Resiliensi pada remaja yatim piatu yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal SPIRITS*, Vol 5 No 2, 2.
- Hailegiorgis, M.T., Berheto, T.M., Sibamo, E.L., Asseffa, N.A., Tesfa, G., & Birhanu, F. (2018). Psychological wellbeing of children at public primary schools in Jimma town: an orphan and non-orphan comparative study. *Public Library of Science ONE*, Vol 13 No 4, 2.
- Hartini, N. (2016). Deskripsi kebutuhan psikologi pada anak panti asuhan. *Jurnal Dinamika Sosial*, Vol 1 No 1, 109 -118.
- Ilhamuddin, M.F., Muslihati & Handarini, D.M. (2017). Hubungan religiusitas, optimism, social support dan psychological well-being peserta didik MAN se-kota Malang. *Jurnal Pendidikan*, Vol 2 No 3, 1.
- Kivimaki, M., Elovainio, M., Manoux, A., S., Vahtera, J., Helenius, H., & Pentti, J. (2005). Optimism and pessimism as predictors of change in health after death or onset of severe illness in family. *Health Psychology*, Vol 24 No 4.
- Marwati, E., Prihartanti, N., & Hertinjung, W.S. (2016). Pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Indigenous*, Vol 1 No 1, 1 & 5.
- Mishra, K. K. (2013). Optimism and well-being. *Social Science International*, Vol 29 No 1.
- Nazir, M. (2014). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Ghalia Indonesia .
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipino College Student sample. *International Journal of Humanities and Social Science* , Vol 2 No 13.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is everything, or is it explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and social psychology*, Vol 57 No 6, 1069-1081.
- Santrock, J. (2012). *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Seligman, E. M. (2008). *Menginstal optimisme*. Bandung: PT Karya Kita.

Shaheen, N., Andleeb, S., Ahmad, S., & Bano. A. (2014). Effect of optimism on psychological stress in breast cancer women. *Journal of Social Sciences*, Vol 8 No 1.

Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research*, No 4 Vol 8, 192 & 195.